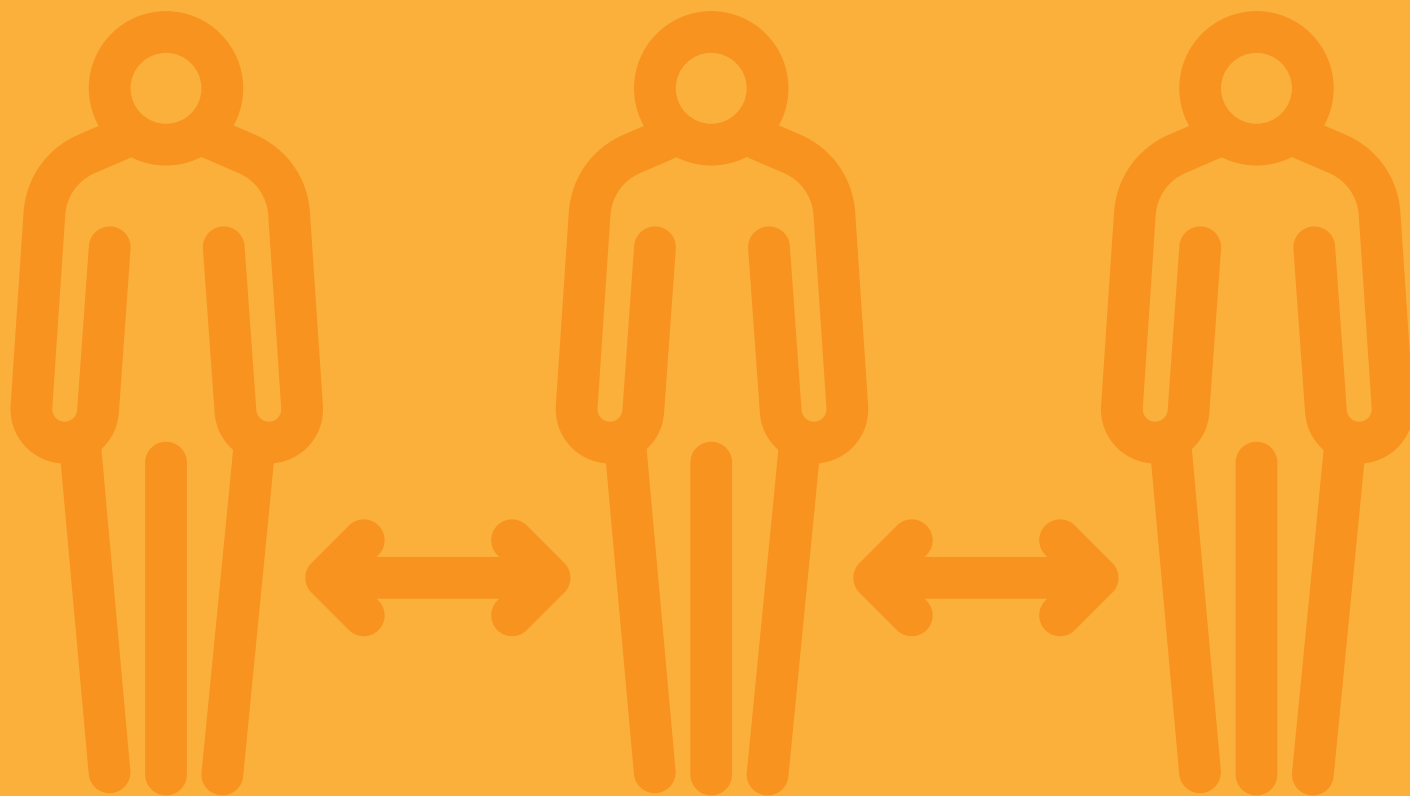


# PLANO PARA O LEVANTAMENTO PROGRESSIVO DAS MEDIDAS DE CONTENÇÃO NA UTAD



**utad**

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro



1 – Nota Introdutória	3
2 – População alvo	4
3 – Medidas de proteção e prevenção de contágio	5
3.1. Redução do risco de transmissão	5
3.1.1. Medidas gerais de higienização pessoal	5
3.1.2. Medidas gerais de higienização do ambiente de trabalho	6
3.1.3. Medidas gerais para o uso das instalações	6
3.1.4. Medidas gerais para a permanência de pessoas nas instalações	7
3.2. Abordagem de caso suspeito	7
4 – Funcionamento do <i>campus</i>	9
5 – Organização do trabalho	11
6 – Atividades letivas	13
7 – Deslocações e eventos	15
8 – Serviços de ação social	17
8.1. Residências universitárias	17
8.2. Cantinas e bares	18
9 – Notas finais	19
Anexos	21



## 1 – NOTA INTRODUTÓRIA

Na sequência das decisões relativas ao fim do Estado de Emergência e das orientações do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES), as instituições de ensino superior, dentro do seu grau de autonomia, devem promover e garantir, a partir de maio, a implementação de um plano de levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19.

Este plano deve enquadrar-se na função nuclear de responsabilidade social das instituições no processo de normalização das atividades sociais, económicas e profissionais, acompanhando o que se passa no País e no espaço europeu, assumindo como certo um cenário de base em constante mutação.

Neste contexto, e tendo em consideração a necessidade de se adotarem medidas para a redução do risco de transmissão do SARS-CoV-2 e para a abordagem dos casos suspeitos de Covid-19, a UTAD criou um grupo de trabalho para preparar um plano de ação da retoma da atividade institucional que elaborou um conjunto de medidas e recomendações transmitidas no presente documento. O acompanhamento deste plano será efetuado por uma comissão interna da UTAD, estando prevista para o efeito a criação de um grupo operacional em cada Escola, nomeado pelo respetivo Presidente.

As recomendações incluídas no presente documento baseiam-se no melhor conhecimento científico existente atualmente e nas recomendações das instituições nacionais e internacionais de defesa da saúde pública. Estas recomendações vão ao encontro da necessidade de preservar a segurança e a saúde da comunidade académica, de modo a assegurar um clima de confiança e de tranquilidade, indispensável para o bom funcionamento da Universidade.

## 2 – POPULAÇÃO ALVO

O plano para o levantamento progressivo das medidas de contenção motivadas pela pandemia COVID-19 aplica-se a todos os trabalhadores docentes e não docentes, estudantes e investigadores da UTAD, bem como a todos os que participem em atividades que ocorram nas instalações da instituição.

**Este plano exige da comunidade académica o seu rigoroso cumprimento e a inibição de comportamentos que possam, de qualquer forma, colocar em risco a saúde de cada um e a de terceiros**

## **3 – MEDIDAS DE PROTEÇÃO E PREVENÇÃO DE CONTÁGIO**

O controlo da transmissão do SARS-CoV-2 é realizado através da limitação quer do contacto direto das mucosas oral, nasal e ocular com gotículas respiratórias, quer do contacto indireto através de superfícies contaminadas.

Desta forma, as medidas para a redução do risco de transmissão podem ser associadas em dois grandes grupos: as de redução do risco de transmissão por contacto direto entre pessoas e as de redução da probabilidade de contacto com ambientes contaminados.

### **3.1. Redução do risco de transmissão**

A redução do risco de transmissão poderá ser conseguida mediante:

- Medidas gerais de higienização pessoal;
- Medidas gerais de higienização do ambiente de trabalho;
- Medidas gerais para o uso das instalações;
- Medidas gerais para a permanência de pessoas nas instalações.

#### **3.1.1. Medidas gerais de higienização pessoal**

De modo a prevenir o contágio por vírus SARS-CoV-2/COVID-19, a comunidade académica e visitantes devem adotar as seguintes medidas básicas de higienização pessoal:

- Utilização obrigatória de máscara, desde o momento de entrada no *Campus* e por todo o

período de tempo que nele permanecer. A obrigatoriedade pode ser dispensada quando, em função da natureza das atividades, o seu uso é impraticável, mas sem que tal crie um risco de potencial contágio;

- Realização da higienização frequente e adequada das mãos;
- Cumprimento das regras de etiqueta respiratória;
- Evitar saudações que impliquem o contacto físico.

### ***3.1.2. Medidas gerais de higienização do ambiente de trabalho***

Considerando que o vírus pode permanecer ativo em superfícies durante alguns dias, será reforçada a limpeza e desinfecção, nos seguintes termos:

- A limpeza e desinfecção de superfícies e equipamentos (tampos de mesas e de secretárias, teclados, telemóvel, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador, etc.) será realizada com frequência adequada à sua utilização;
- Em função dos tipos de espaços, deve ser disponibilizado o material adequado para higienização e desinfecção das mãos.

### ***3.1.3. Medidas gerais para o uso das instalações***

- A ocupação dos diferentes espaços da UTAD, designadamente salas de aulas, laboratórios, gabinetes de docentes, unidades de alimentação (cantina e snack-bares) e biblioteca, deverá ser reduzida de forma a assegurar, se possível, dois metros de distância entre pessoas;
- Os lugares de trabalho, de estudo e de refeição devem ser fixos, de forma a reduzir o contacto e, sempre que possível, devem evitar posicionamentos frente-a-frente;
- O tempo de presença simultânea de pessoas em espaço fechado deve ser minimizado;
- No caso das aulas presenciais, deve ser equacionada a redução da sua duração, considerando intervalos que permitam uma efetiva ventilação dos espaços;
- No caso das avaliações presenciais, estas devem ser realizadas em espaços adequados,



que garantam o devido distanciamento físico de dois metros entre estudantes. Consoante o número de estudantes envolvidos, devem ser usados mais do que um espaço para a realização das avaliações, sendo escolhidos espaços com ventilação natural, preferencialmente, e garantida a higienização dos equipamentos entre utilizações;

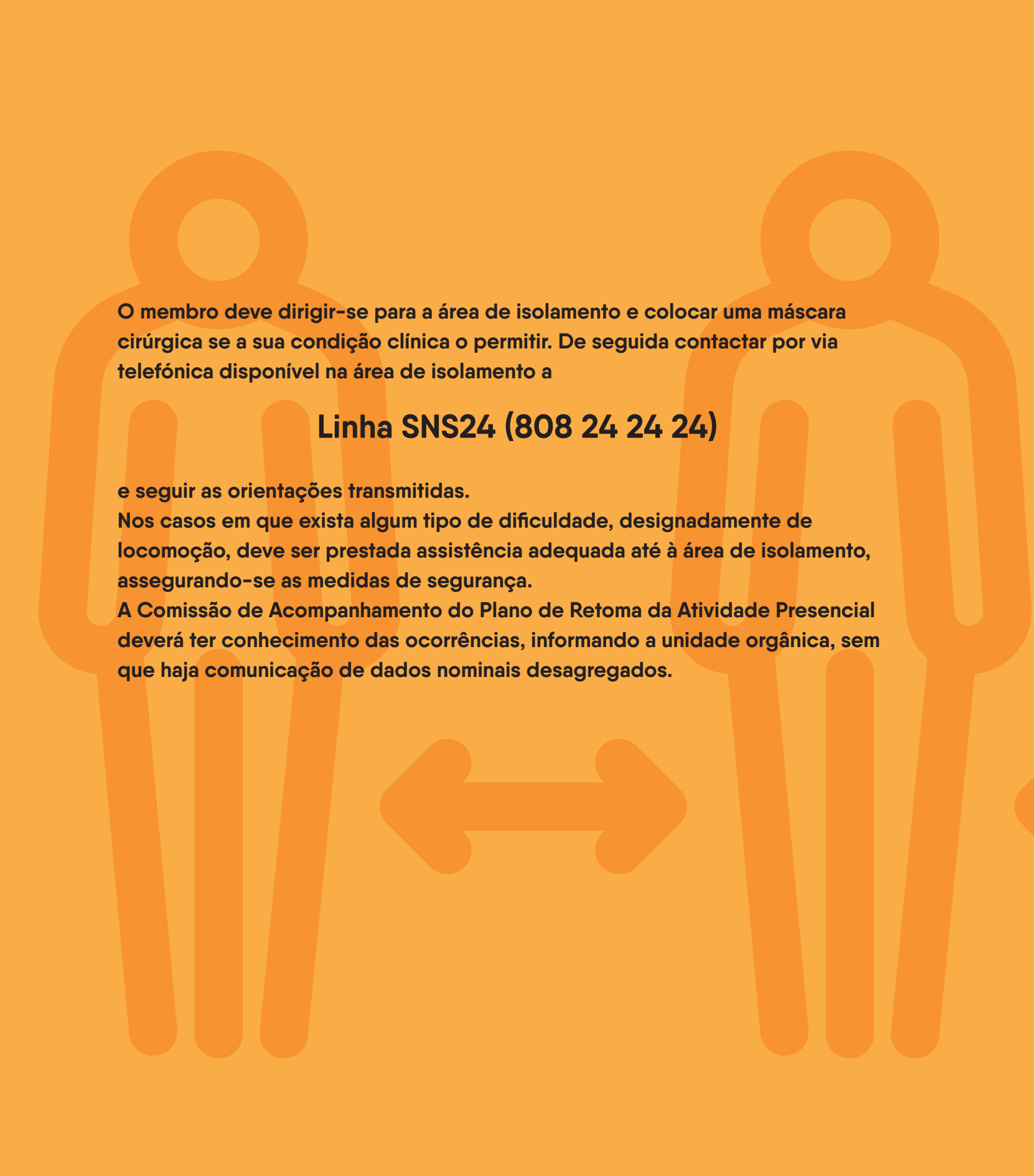
- Nos espaços utilizados para refeições, o tempo de permanência deve ser mínimo, garantindo o devido distanciamento físico e as condições de higienização;
- Mantém-se o encerramento das instalações que impliquem a utilização de balneários, de espaços de convívio das Escolas e outros, quando não seja possível garantir as condições de higienização, ventilação e distanciamento físico;
- No caso das instalações sanitárias, recomenda-se que seja mantida a proporção de uma pessoa/instalação.

#### **3.1.4. Medidas gerais para a permanência de pessoas nas instalações**

- No caso da retoma às atividades presenciais por pessoas pertencentes a grupos de risco, seja pela idade (maior de 65 anos) ou pelos antecedentes de doença crónica ou de imunossupressão, a mesma deve ser validada por declaração médica;
- O acesso de visitantes às instalações da UTAD, como fornecedores, trabalhadores de empresas contratadas para realizarem trabalhos especializados e utentes de serviços especializados, será restringido e só autorizado mediante o uso de máscara e a lavagem e/ou desinfecção das mãos à entrada das instalações.

### **3.2. Abordagem de caso suspeito**

Quando um membro da comunidade académica da UTAD ou visitante, desenvolva um quadro respiratório agudo, com manifestação de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), e/ou febre (temperatura igual ou superior a 38°C) e/ou dificuldade respiratória, deve seguir as recomendações previstas no Plano de Contenção.



O membro deve dirigir-se para a área de isolamento e colocar uma máscara cirúrgica se a sua condição clínica o permitir. De seguida contactar por via telefónica disponível na área de isolamento a

**Linha SNS24 (808 24 24 24)**

e seguir as orientações transmitidas.

Nos casos em que exista algum tipo de dificuldade, designadamente de locomoção, deve ser prestada assistência adequada até à área de isolamento, assegurando-se as medidas de segurança.

A Comissão de Acompanhamento do Plano de Retoma da Atividade Presencial deverá ter conhecimento das ocorrências, informando a unidade orgânica, sem que haja comunicação de dados nominais desagregados.

## 4 – FUNCIONAMENTO DO *Campus*

O acesso ao *Campus* da UTAD continuará condicionado e deverá obedecer aos seguintes princípios:

- Nos dias de semana os portões de acesso serão abertos às 8:30 h e encerrados a partir das 18:30 h, pelo que a entrada após essa hora carecerá de autorização, excetuando trabalhadores indispensáveis para o bom funcionamento das instalações. Todos os edifícios serão encerrados a partir das 18:30 h, pelo que a entrada após essa hora carecerá de autorização;
- Nos fins de semana e feriados, o *Campus* encontra-se encerrado, podendo em casos devidamente justificados ser autorizado o acesso a membros da comunidade académica;
- O acesso deverá ocorrer pela entrada principal do *Campus*, por forma a que todas as pessoas sejam devidamente identificadas. No caso particular do Complexo Desportivo, que inclui o acesso aos edifícios da Escola Superior de Saúde e Polo II da Escola de Ciências da Vida e do Ambiente, o acesso deverá ocorrer pelo portão central, por forma a que todas as pessoas sejam devidamente identificadas;
- A circulação das pessoas no *Campus* deverá ocorrer sempre pelo lado esquerdo, de forma a evitar o cruzamento de pessoas nos passeios;
- A circulação nos edifícios deverá obedecer a regras próprias divulgadas em locais visíveis pelos responsáveis pelos espaços;
- No interior dos edifícios a circulação deverá ocorrer pelo lado direito, de forma a evitar o cruzamento de pessoas;

- O acesso ao edifício dos Blocos Laboratoriais será condicionado, atendendo a que está previsto acolher o Centro de Testagem COVID-19;
- O acesso às instalações do edifício do CIFOP está interdito, enquanto estiver prevista a possibilidade de funcionamento do Centro de Acolhimento Temporário, criado no âmbito do protocolo estabelecido com as autoridades locais de saúde e a Autarquia.

## 5 – ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

O regime de teletrabalho deve ser mantido para todos os trabalhadores cujas funções/atividades permitam garantir os níveis de produtividade e eficácia. De modo a salvaguardar as condições de segurança e a natureza das funções o regime de teletrabalho deve ser conjugado com a retoma gradual da prestação de trabalho em regime presencial.

Para as funções que o permitam, deve ser estabelecido um sistema de alternância periódica entre teletrabalho e trabalho presencial, de modo a limitar o número de trabalhadores em simultâneo, no mesmo espaço, ponderando a rotatividade, jornadas contínuas com horários desfasados, turnos, entre outras modalidades de modo a assegurar, sempre que necessário, os dois regimes.

Para os trabalhadores incluídos nos grupos de risco para a COVID-19 deve ser encontrado um plano específico, privilegiando-se o teletrabalho.

Para o efeito, os dirigentes das Escolas, Centros de Investigação, Serviços, Estruturas e Gabinetes Especializados e Serviços de Ação Social, devem identificar as funções, bem como eventuais trabalhadores inseridos em grupos de risco.

Numa primeira fase de implementação do presente plano, o atendimento presencial nos Serviços Académicos, Financeiros e Patrimoniais, Recursos Humanos, Informática e Comunicação, Biblioteca, Gabinetes Especializados, Serviços de Ação Social e Estruturas de Apoio Multidepartamental das Escolas, deve ser reduzido ao mínimo indispensável, fazendo-se a sua retoma de forma gradual e faseada em horário reduzido e com agendamento prévio. O número de utentes será condicionado e deve cumprir as normas de higienização e de proteção definidas.

A comunicação com estes serviços e estruturas continuará a realizar-se preferencialmente através dos contactos de email e telefone, bem como mediante outras ferramentas eletrónicas disponíveis.

No atendimento presencial os trabalhadores devem utilizar obrigatoriamente máscara comunitária, sem prejuízo da utilização de outros meios de proteção, como viseiras ou acrílico frontal. No caso dos serviços que contactem com equipamentos e materiais de terceiros, a proteção poderá ser complementada com a utilização de luvas.

## 6 – ATIVIDADES LETIVAS

Até ao final do presente ano letivo, face à impossibilidade de presença generalizada dos estudantes no *Campus*, continuarão a ser privilegiados os métodos de ensino e aprendizagem à distância, circunscrevendo-se o ensino presencial a aulas práticas laboratoriais, de ensino clínico, de estágio e outras que os responsáveis das Escolas considerem fundamentais para o sucesso pedagógico.

Os Presidentes de Escola, em articulação com os órgãos competentes das Escolas, devem publicar um plano integrado de implementação das aulas e avaliações presenciais, indicando os espaços onde terão lugar, assegurando salas de dimensão adequada e respeitando o distanciamento físico, bem como devem garantir a monitorização das atividades letivas à distância.

Nas atividades à distância deve ser garantido o respeito pelos princípios e regras de proteção de dados pessoais, bem como tidas em consideração as orientações da Comissão Nacional de Proteção de Dados relativas à utilização de tecnologias de suporte ao ensino à distância, não podendo ser descurada a adoção de medidas de controlo da fraude.

Nos casos em que seja necessário a realização de atividade letiva presencial, deverá ser garantido o cumprimento das medidas de higienização e saúde pública em vigor, a utilização de equipamento de proteção individual, o distanciamento físico de dois metros, bem como a limitação do número de pessoas em cada espaço.

Recomenda-se que sejam desenvolvidas práticas pedagógicas para os estudantes que possam estar impedidos de participar nas atividades presenciais, por circunstâncias diversas (estudantes que residam nos Açores e Madeira, Erasmus ou de outros programas de mobilidade que voltaram para os seus países, estudantes com diagnóstico de COVID-19 ou em isolamento profilático, estudantes

pertencentes a grupos de risco por razões de saúde, estudantes com dificuldade económico-financeira, etc.). Face a estas situações, e quando devidamente validadas, deve ser equacionada a possibilidade dos estudantes poderem ser abrangidos por medidas e estratégias pedagógicas que viabilizem a continuidade da sua trajetória académica e diminuam o risco de abandono da Universidade.

As atividades de formação e de estágios, em instituições de saúde ou outras, serão realizada logo que estejam reunidas as condições de segurança.

As provas públicas para a obtenção de graus académicos, bem como as destinadas à obtenção do título de agregado e do título de especialista, continuam a ser realizadas preferencialmente com recurso à videoconferência, nos estritos termos previstos na Lei n.º 1-A/2020, de 19 de março e no Despacho RT 16/2020.

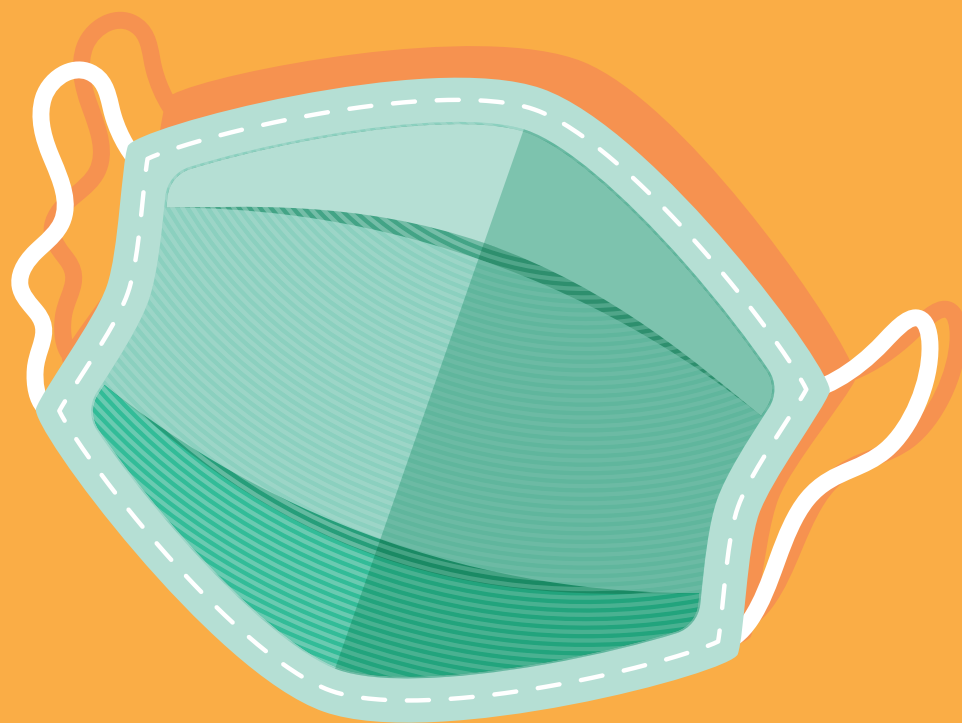
As reuniões de júri dos concursos, bem como as reuniões dos órgãos de gestão, deverão continuar a realizar-se por videoconferência.



## 7 – DESLOCAÇÕES E EVENTOS

A realização de viagens e a participação em eventos científicos e técnicos, considerando o atual contexto, e de modo a diminuir o risco de contágio, mantêm-se suspensas, nomeadamente:

- As deslocações em serviço de membros da comunidade académica para fora do país;
- As deslocações de pessoas provenientes de outros países, para colaborar em atividades desenvolvidas pelos centros de investigação;
- As mobilidades de estudantes e de funcionários docentes e não docentes para a UTAD, no âmbito de programas de mobilidade Erasmus+ e/ou ao abrigo de protocolos de cooperação internacional;
- A realização de congressos, workshops, seminários ou outros eventos públicos em espaços da UTAD.
- São desaconselhadas as deslocações em férias para fora do país.



## **8 – SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL**

### **8.1. Residências Universitárias**

Mantém-se em vigor as medidas excepcionais vigentes nas residências dos Serviços de Ação Social, designadamente:

- Evitar a partilha de quartos nas residências universitárias. Caso estes sejam partilhados, deve ser garantida uma distância entre camas de pelo menos dois metros;
- Adequar a lotação dos espaços comuns das residências universitárias à garantia do devido distanciamento físico;
- Evitar a deslocação para outras residências universitárias;
- Suspender as visitas de pessoas externas às residências universitárias;
- Proibir a realização de convívios, encontros, reuniões ou qualquer outro evento que implique aglomeração de pessoas nas residências universitárias;
- Devem ser evitadas as viagens dos estudantes ao estrangeiro, e caso venham a ser excepcionalmente realizadas, têm de ser comunicadas aos Serviços de Ação Social, com identificação do destino, data de partida e de regresso.

## 8.2. Cantinas e Bares

Os espaços de restauração retomarão, de forma faseada e gradual, o seu funcionamento ao almoço, em regime presencial, podendo numa fase inicial existir prévia marcação e de *take-away*.

Devem ser asseguradas as seguintes medidas:

- Afixar o limite máximo de utilizadores em cada local, de modo a garantir o distanciamento físico de dois metros;
- Colocar sinalética verde ou vermelha, indicando a permissão ou não de entrada de utilizadores no local;
- Assegurar a distribuição das cadeiras em “V” nas mesas;
- Garantir a higienização e desinfeção dos materiais e equipamentos;
- Manter encerrado o restaurante panorâmico.

## 9 – NOTAS FINAIS

A evolução do quadro epidémico e a avaliação do respetivo risco, em conformidade com as orientações da DGS, podem determinar a adoção de medidas adicionais pela UTAD, nomeadamente no âmbito das deslocações em serviço, da realização de eventos, das atividades pedagógicas e de investigação, do funcionamento dos serviços, dos horários de atendimento/funcionamento, do acesso às instalações, da segurança e higienização.

Os Presidentes de Escola, os Diretores dos Centros de Investigação e os responsáveis pelos serviços, podem propor ao Reitor as medidas adicionais que sejam entendidas por necessárias para reforçar a segurança.

A Comissão de Acompanhamento do Plano de Retoma da Atividade Presencial, deverá compilar informação necessária à concretização deste plano, bem como à monitorização da epidemia na UTAD, de modo a implementar medidas para o controlo da mesma.

As recomendações do presente documento poderão ser atualizadas a qualquer momento, em função da evolução da situação e das iniciativas legislativas que venham a ser sucessivamente adotadas.

Todas as dúvidas relativas à interpretação destas recomendações deverão ser colocadas à Comissão de Acompanhamento do Plano de Retoma da Atividade Presencial e/ou ao Grupo Operacional de cada Escola.

# PREVENÇÃO DA COVID-19



## LAVE AS MÃOS

Durante pelo menos  
20 segundos

## DESINFETANTE

Desinfete as mãos e objectos  
usados frequentemente ao longo do dia



## USE MÁSCARA

Use máscara em locais onde exista uma  
grande concentração de pessoas e no  
atendimento ao público

## DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha o destacionamento  
social entre pessoas (2 metros)



## EVITAR CONTACTO FÍSICO

Evite o contacto físico entre as  
pessoas, por exemplo, evite os  
cumprimentos

ANEXOS





## ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 014/2020

DATA: 21/03/2020

Maria da Graça  
Gregório de  
Freitas

Digitally signed by Maria da  
Graça Gregório de Freitas  
DN: c=PT, o=Direção-Geral da  
Saúde, cn=Maria da Graça  
Gregório de Freitas  
Date: 2020.03.21 12:54:13 Z

---

ASSUNTO: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19)  
Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; desinfeção, superfícies; estabelecimentos de atendimento ao público; outros estabelecimentos na comunidade; COVID-19

PARA: Estabelecimentos de atendimento ao público e população em geral

CONTACTOS: geral@dgs.min-saude.pt

---

Nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

### 1. Introdução

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que pode evoluir para a COVID-19, estão a ser desenvolvidas medidas de Saúde Pública de acordo com a fase de resposta à propagação do vírus.

O sucesso das medidas preventivas depende essencialmente da colaboração dos cidadãos e das instituições. É importante incentivar e salvaguardar o papel específico dos estabelecimentos, nomeadamente aqueles que lidam diretamente com o público em geral.

Por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma continuada, os estabelecimentos podem contribuir para a transmissão indireta do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na limpeza e desinfeção de superfícies, de modo a prevenir a disseminação da COVID-19. Esta orientação poderá ser atualizada consoante a evolução do surto e/ou disponibilização de nova evidência científica.

Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020

1/14

## 2. Características de transmissão e prevenção da doença

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies.

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Via de contacto direto	Via de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

### 2.1. Superfícies críticas na transmissão da COVID-19

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, *tablets* e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manipuladores de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, brinquedos em salas de diversão para crianças em espaços públicos, dinheiro, entre outros.

Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem:

- Áreas de isolamento, quer o quarto da pessoa doente de COVID-19 que permanece no seu domicílio e a casa de banho que utiliza, quer a área(s) de isolamento em estabelecimentos públicos;
- Áreas de restauração onde as pessoas comem (nomeadamente em grandes superfícies e restaurantes) ou outros (mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras) podem aumentar o risco para as pessoas que as frequentam, se não forem desinfectadas frequentemente e entre clientes;

- Áreas de confeção de alimentos, são críticos para evitar contaminação dos mesmos. Por isso, existem regras muito rigorosas de limpeza e desinfeção destas áreas;
- Instalações sanitárias públicas.

### 3. Medidas gerais para estabelecimentos de atendimento ao público

Os estabelecimentos devem assegurar-se que todas as pessoas que trabalham no mesmo, estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (folheto anexo), da lavagem correta das mãos (folheto anexo), assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental abaixo descritas. Salienta-se ainda a importância:

- Cada organização deve elaborar o seu plano de contingência para COVID-19, de acordo com a orientação 006/2020 da Direção Geral da Saúde e atuar em conformidade;
- Cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações. Mais:
  - Este plano deve estar afixado em local visível;
  - Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
  - Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;
  - Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.

Toda a comunidade, nomeadamente os cidadãos, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.

#### 3.1. Técnicas de limpeza

Os estabelecimentos devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;

- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
  - i. Paredes e teto (se aplicável)
  - ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
  - iii. Equipamentos existentes nas áreas;
  - iv. Instalações sanitárias;
  - v. Chão – é o último a limpar.

### 3.2. Materiais de limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
  - Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;
  - Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;
  - Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;
  - A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

### 3.3. Frequência de limpeza

Em relação à frequência de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1),

- compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray. Não usar produtos em spray nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados;
- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
  - Nas áreas de restauração/café, esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um cliente e entra outro para a mesma mesa. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora);
  - Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
  - Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
  - Os espaços onde podem estar crianças a brincar, devem ser limpos mais vezes durante o dia.

### **3.4. Produtos de limpeza e desinfecção**

Em relação aos produtos de limpeza e desinfecção, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;
- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição,

detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz;

- Existem no mercado, pastilhas de *Dicloroisocianurato de sódio* (com efeito semelhante à lixívia) mas de preparação mais rápida, não necessitando de grandes espaços para armazenar. Os utilizadores devem seguir as instruções do fabricante (rótulos) para o seu uso em segurança; estas pastilhas devem ser preparadas só na altura da utilização, para manter a sua eficácia;
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

### 3.5. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza:

Em relação a equipamentos de proteção individual, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho;
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:
  - Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
  - Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
  - Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
  - Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas; a farda deve ser lavada nos locais de trabalho e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfeção pelo calor - não deve ser levada para casa, para ser lavada pelos funcionários;
  - Na desinfeção de áreas de isolamento e/ou em grandes espaços (cinemas, restaurantes, centros comerciais, cantinas, escolas, entre outros) onde se supõe

que possam ter ocorrido casos de COVID-19 ou eventual disseminação, pode recorrer-se ao método de desinfeção por vapor de peróxido de hidrogénio, através da aquisição de uma máquina e produto próprio. Esta desinfeção é feita depois da limpeza prévia e só pode ser realizada com a área vazia (sem ninguém presente). Cumprir as instruções do fabricante/fornecedor para a utilização deste desinfetante em segurança.

#### 4. Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (**Consulte o Anexo I**).
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

##### 4.1. Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- Seguir a sequência:
  - Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
  - Limpar os trocadores de fraldas;
  - Limpar as sanitas;
  - Limpar o chão.
- Limpeza da sanita:
  - **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:
    - Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;

- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Volte a puxar a água.
- **Parte exterior** da sanita:
  - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
  - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
  - Passar com pano só com água;
  - Deixar secar ao ar;
  - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70°-80°.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

#### 4.2. Fraldário em casas de banho públicas

- As superfícies devem ter uma capa plástica coberta intacta (sem rasgões ou fendas);
- O profissional de limpeza que limpa o fraldário deve:
  - Limpar e desinfetar primeiro a cobertura plástica dos dois lados – lavar e desinfetar o colchão no sentido de cima para baixo e deixar secar ao ar na posição horizontal;
  - De seguida, lavar e desinfetar o tampo do móvel e as partes laterais e da frente do fraldário; passar depois com pano só com álcool a 70% porque tem uma ação mais rápida ou deixe secar ao ar. Pode também fazer uma limpeza e desinfecção deste espaço com toalhetes humedecidos em desinfetante compatível;
  - Siga as instruções dos rótulos dos produtos utilizados sobre: diluições, regras de segurança na utilização, entre outras.



#### 4.3. Mobiliário e brinquedos em locais públicos de diversão para crianças

- Os brinquedos de plástico ou de borracha que entrem na boca de uma criança devem ser lavados com água e detergente e se possível passar com álcool a 70°;
- Os brinquedos que possam ser lavados e desinfetados em máquina, devem sê-lo preferencialmente; os que não suportem a temperatura elevada, mas possam ser lavados em máquina de lavar roupa, devem ser lavados a temperatura baixa (fria ou morna) e depois submetidos a um ciclo final de desinfecção com produto compatível com os brinquedos; verificar as instruções do fabricante para ter a certeza de que a máquina atinge a temperatura certa;
- Os brinquedos que não podem ser lavados em máquina, mas podem ser imersos, devem ser lavados num recipiente específico para o efeito, com uma solução detergente e desinfetante compatível; deixar atuar durante 5 minutos; enxaguar apenas com água e por a secar de preferência em máquina se tolerarem o calor;
- Os brinquedos que não podem ser imersos e têm de ser limpos manualmente devem ser evitados em espaços públicos. Neste caso, se existirem, passar com um toalhete humedecido em desinfetante sobre todas as partes do brinquedo. Pode também humedecer um pano apenas em álcool a 70% ou um pano bem torcido humedecido em solução de lixívia na diluição de uma medida de lixívia em 200 medidas iguais de água. Passar com um pano só com água de seguida e deixar secar ao ar;
- Os brinquedos que aguentem a secagem em máquina de secar devem ser secos por este método preferencialmente.

#### 4.4. Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

## 5. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (**Consulte o Anexo I**);
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

## 6. Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

## 7. Onde posso obter mais informação?

Mais informação pode ser encontrada em <https://covid19.min-saude.pt/> .



Graça Freitas  
Direção-Geral da Saúde

## Bibliografia

Australian government. Environmental cleaning and disinfection principles for COVID-19. 10march 2020.

CDC: Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities: in Resource-Limited Settings. November 2019.

CDC. Environmental Cleaning and Disinfection Recommendations. Interim Recommendations for US Households with Suspected/Confirmed Coronavirus Disease 2019.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Atlanta. Guidelines for Environmental Infection Control in Health-Care Facilities. Recommendations of CDC and the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee (HICPAC), U.S. Department of Health and Human Services. GA 30329. Updated: July 2019.

Kundrapu, Sirisha & Sunkesula, Venkata & Jury, Lucy & Sitzlar, Brett & Donskey, Curtis. (2012). Daily Disinfection of High-Touch Surfaces in Isolation Rooms to Reduce Contamination of Healthcare Workers' Hands. Infection control and hospital epidemiology : the official journal of the Society of Hospital Epidemiologists of America. 33. 1039-42. 10.1086/667730.

Department of Health, New York State. Interim Guidance for Cleaning and Disinfection of Public Transportation Settings for COVID-19.

European Centre for Disease Prevention and Control. Interim guidance for environmental cleaning in nonhealthcare facilities exposed to SARS-CoV-2. ECDC: Stockholm; 2020.

Komal K. Jain. Novel Coronavirus (COVID-19) - Fighting Products. The American Chemistry Council's (ACC) Center for Biocide Chemistries (CBC).

## Anexo I - Diluições de lixívia

**Diluição de lixívia para desinfeção da área de isolamento em estabelecimentos públicos:** lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

**Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.**

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

1. **Desinfeção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

2. **Diluição de lixívia para desinfeção das áreas comuns no domicílio de uma pessoa com COVID-19:** lixívia com uma concentração original de 5%, na diluição de 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água.

**Para diluir a lixívia em casa, de forma mais simples,** e conforme a quantidade de solução de lixívia que deseja preparar, recomenda-se:

- 5 colheres de sopa de lixívia em 3,8 litros de água,
- 4 colheres de chá de lixívia em 1 litro de água.



**utad**

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro